

生活習慣病予防・改善



株式会社ドクタートラスト

本セミナーについて

目的

- 健康診断結果を正しく理解できる
- 健康診断結果をもとに生活習慣の改善に取り組むことができる

目次

- 健康維持の重要性
- メタボリックシンドロームについて
- 健康診断結果の正しい見方
- 健康診断後のセルフケア
- まとめ



メタボリックシンドロームの診断基準

必須

おへその位置での腹囲

男性：85cm以上 女性：90cm以上

A B C のうち2つ以上に該当

A 血糖

空腹時血糖

110mg / dl 以上

B 血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上

拡張期血圧 85mmHg 以上

どちらか、または両方

C 血中脂質

中性脂肪 150mg / dl 以上

HDLコレステロール

40mg / dl 未満

どちらか、または両方

出典：メタボリックシンドローム診断基準検討委員会より

内臓脂肪蓄積

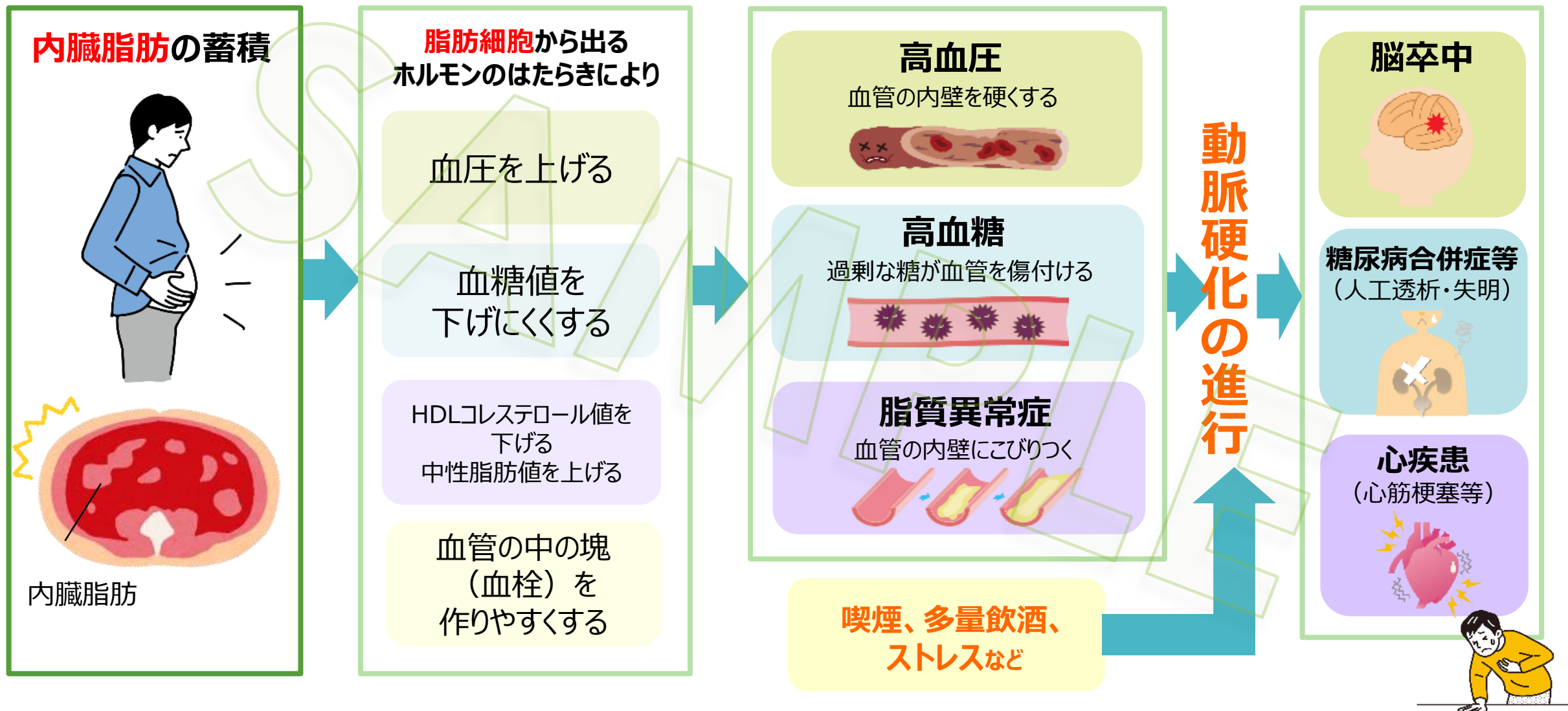
+

2個以上の危険因子

=

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームが進行すると…



確認してみよう！ 1日の適正摂取カロリー

① 標準体重を計算する

$$1.7(m) \times 1.7(m) (\text{身長}) \times 22 (\text{標準BMI}) = 63.58 (kg)$$

② 体重1kgあたりの必要エネルギー量を調べる

| 普段の活動 | 職種・活動量 | 必要カロリー/体重1kg |
|--------|--------------------------|--------------|
| 軽度な活動 | デスクワーク中心の仕事・一般事務など | 30kcal |
| 中程度の活動 | 立ち仕事・子育て中の人 | 35kcal |
| 重い活動 | 農業、漁業、建設作業、日常的に激しい運動をする人 | 40kcal |

③ 1日の摂取カロリーを計算する

$$63.58 (kg) \times 30 (kcal) = 1907.4 (kcal)$$

食事の選択肢の幅を広げて糖質を重ねない！



おにぎりだと
片手で食べられて
楽だけど…

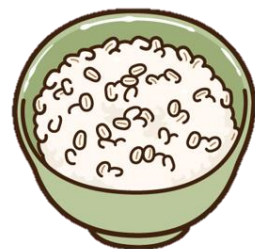


+

片手でも食べられるおかずが
増えています！



サラダラップは、
野菜・たんぱく質のおかずも
いっしょに摂れておすすめ！



もち麦おにぎりは、
食物繊維を含みます！
噛む回数も増え満足感up

運動の種類と効果

どんな運動？

効果

ストレッチ系



意図的に筋肉や関節を
伸ばす柔軟運動

頻度：週3日以上

・肩こり腰痛予防
・血圧低下

・関節痛の軽減
・怪我の予防

有酸素運動系



ウォーキングやジョギングなど
大きな筋肉を利用し
長時間継続して行う反復運動

頻度：週3～5日

・内臓脂肪↓
・血糖、血圧の改善

・LDLコレステロール↓
・HDLコレステロール↑
・ストレス解消効果

筋トレ系



筋肉への負荷をかけることで
筋肉量増加・筋持久力向上を
促す、筋機能の向上運動

頻度：週2～3日

・筋肉量↑
・身体を引き締める
・血糖コントロールの改善



生活習慣病対策では、まず有酸素運動を行うことがおすすめ！

お酒との付き合い方

お酒の適量は…

平均純アルコール量で約20g



ビール(5%)

ロング缶1本
(500ml)



酎ハイ
ハイボール
(7%)

1缶
(350ml)



焼酎(25%)

グラス1/2杯
(100ml)

+ 週に**2日**の休肝日

いきなり減らすのは
難しいという方は…



- 少しずつ量や頻度を減らす
- ノンアルコール飲料や低糖質のお酒を試してみる
- お酒と同量の水を飲む